

EMENTA BERÇÁRIO



1 A 5 DE SETEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE-LOMBARDA OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLOR EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES (PESCADA, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE SALADA DE CENOURA E NABO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E NABO CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÔNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



8 A 12 DE SETEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL COUVE-FLORES SALTEADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLORES ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO SALADA DE ALFACE E RABANETE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E TORTITAS DE ARROZ SEM SAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA) SALADA DE TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA BOLONHESA DE CARNE DE VACA BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE FEIJÃO VERDE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE CENOURA PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE NABO E FEIJÃO SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE PESCADA HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO) FEIJÃO VERDE SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE FAVAS OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO CENOURA BABY COZIDA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



22 A 26 DE SETEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE FAVAS ARROZ DO MAR (ABRÓTEA E DELÍCIAS) SALADA DE TOMATE E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ESPINAFRES SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO PALITOS DE CENOURA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE NABO E CENOURA MACARRONADA DE PERCA E PESCADA SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



29 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	<p>ALMOÇO</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR²</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)</p> <p>LANCHE</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR² COM FONTE PROTEICA³</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>CREME DE NABO E GRÃO</p> <p>OVOS MEXIDOS COM MASSA TRICOLOR</p> <p>COUVE-FLOR COZIDA</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)</p> <p>PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA¹</p>
3ª	<p>ALMOÇO</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR²</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)</p> <p>LANCHE</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR² COM FONTE PROTEICA³</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE CENOURA E REPOLHO</p> <p>REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS</p> <p>SALADA DE PEPINO E TOMATE</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)</p> <p>PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA</p>
4ª	<p>ALMOÇO</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR²</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)</p> <p>LANCHE</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR² COM FONTE PROTEICA³</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS</p> <p>BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL</p> <p>PIMENTO SALTEADO</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)</p> <p>PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA</p>
5ª	<p>ALMOÇO</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR²</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)</p> <p>LANCHE</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR² COM FONTE PROTEICA³</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES</p> <p>PESCADA GRATINADA (PESCADA, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO</p> <p>SALADA DE MILHO E ALFACE</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>
6ª	<p>ALMOÇO</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR²</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)</p> <p>LANCHE</p> <p>LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR² COM FONTE PROTEICA³</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)</p> <p>FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL</p>	<p>SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO</p> <p>FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO</p> <p>CENOURA RASPADA</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)</p> <p>PAPAS DE AVEIA</p>

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



6 A 10 DE OUTUBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE-LOMBARDA OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLOR EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES (PESCADA, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE SALADA DE CENOURA E NABO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E NABO CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL COUVE-FLORES SALTEADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLORES ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO SALADA DE ALFACE E RABANETE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E TORTITAS DE ARROZ SEM SAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA) SALADA DE TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA BOLONHESA DE CARNE DE VACA BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE FEIJÃO VERDE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE CENOURA PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE NABO E FEIJÃO SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE PESCADA HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO) FEIJÃO VERDE SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE FAVAS OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO CENOURA BABY COZIDA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE FAVAS ARROZ DO MAR (ABRÓTEA E DELÍCIAS) SALADA DE TOMATE E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ESPINAFRES SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO PALITOS DE CENOURA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE NABO E CENOURA MACARRONADA DE PERCA E PESCADA SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



3 A 7 DE NOVEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE NABO E GRÃO OVOS MEXIDOS COM MASSA TRICOLOR COUVE-FLORES COZIDA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE CENOURA E REPOLHO REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS SALADA DE PEPINO E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL PIMENTO SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES PESCADA GRATINADA (PESCADA, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO SALADA DE MILHO E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO CENOURA RASPADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE-LOMBARDA OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLOR EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES (PESCADA, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE SALADA DE CENOURA E NABO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E NABO CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL COUVE-FLORES SALTEADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLORES ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO SALADA DE ALFACE E RABANETE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E TORTITAS DE ARROZ SEM SAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA) SALADA DE TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA BOLONHESA DE CARNE DE VACA BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE FEIJÃO VERDE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



24 A 28 DE NOVEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE CENOURA PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE NABO E FEIJÃO SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE PESCADA HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO) FEIJÃO VERDE SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE FAVAS OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO CENOURA BABY COZIDA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



1 A 5 DE DEZEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO		
	LANCHE		
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS BRÓCOLOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ESPINAFRES SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO PALITOS DE CENOURA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE NABO E CENOURA MACARRONADA DE PERCA E PESCADA SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÔNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



8 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO		
	LANCHE		
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÊNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE CENOURA E REPOLHO REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS SALADA DE PEPINO E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E PÃO DO DIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÊNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL PIMENTO SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÊNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES PESCADA GRATINADA (PESCADA, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO SALADA DE MILHO E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÊNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO CENOURA RASPADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPAS DE AVEIA

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÔNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



15 A 19 DE DEZEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE-LOMBARDA OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLOR EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES (PESCADA, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO) HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E FLOCOS DE AVEIA
4ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE ABÓBORA FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE SALADA DE CENOURA E NABO FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE QUINOA E FRUTA DA ÉPOCA ¹
5ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE PENCA E NABO CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO HÓRTICOLAS INCORPORADOS FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCECIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA BERÇÁRIO



22 A 26 DE DEZEMBRO DE 2025



	-6 M	6-9 M	+9 M
2ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL COUVE-FLORES SALTEADA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL
3ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	SOPA DE COUVE-FLORES ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO SALADA DE ALFACE E RABANETE FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA ¹ COM IOGURTE NATURAL E TORTITAS DE ARROZ SEM SAL
4ª	ALMOÇO LANCHE		
5ª	ALMOÇO LANCHE	NATAL	
6ª	ALMOÇO LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL <u>OU</u> SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² FRUTA DA ÉPOCA ¹ (COZIDA MADURA SEM CASCA SOB A FORMA DE CREME HOMOGÉNEO)	SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR ² COM FONTE PROTEICA ³ FRUTA DA ÉPOCA ¹ FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA COM/SEM CASCA, TRITURADA DE FORMA MAIS GROSSEIRA)	CREME DE FEIJÃO VERDE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE SALADA DE PEPINO E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA ¹ (CRUA MADURA COM CASCA SOB A FORMA DE PEDAÇOS)
	LANCHE LEITE MATERNO/TRANSIÇÃO <u>OU</u> FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	FARINHA LÁCTEA INDUSTRIAL	PAPA DE ARROZ E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹FRUTA DA ÉPOCA: SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

²SOPA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: FLOCOS DE BATATA + CENOURA + COUVE BRANCA + CEBOLA + AZEITE EM CRU.

³FRANGO, PERU OU PATO/COELHO.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA. | SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO. | A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

